

教養・その他

生涯学習

中野まなびい塾

お問い合わせ ☎ 生涯学習課 生涯学習推進係 shogai@city.nakano.nagano.jp

市が行っている仕事を講座メニューにして、市の職員が講師となって次の講座を開催します。

■主催講座

塾が市民の方を対象に開催します。

■講師派遣講座

市民の方からの申し込みにより、講座メニューの中から開催します。

※講座メニューは、年度ごとに変更する場合があります。

番号	講座名	担当課	番号	講座名	担当課
1	中野市総合計画	企画財政課	35	子どもの健康づくり	健康づくり課
2	国・県・市の役割について	企画財政課	36	備えて安心！健康習慣で将来へのコツコツ「貯筋」	健康づくり課
3	公共交通について学ぼう	企画財政課	37	歯周病について知ろう！	健康づくり課
4	DXってなあに？	企画財政課	38	元気な身体を維持するための食生活	健康づくり課 高齢者支援課
5	中野市の台所状況	企画財政課	39	出張測定！野菜（ベジ）チャレンジ	健康づくり課 高齢者支援課
6	市税のあらまし	税務課	40	自分の権利を守るためにできること	高齢者支援課
7	中野市の農業の概要	農業振興課	41	介護保険制度について	高齢者支援課
8	森林の持つ役割について	農業振興課	42	高齢者のための保健福祉サービス	高齢者支援課
9	観光施設と観光宣伝	商工観光課	43	支え合いの地域づくりに向けて	高齢者支援課
10	商業活性化について	商工観光課	44	“フレイル”予防で介護予防～人生100年時代！いつまでも元気に！～	高齢者支援課
11	都市計画マスタープランと立地適正化計画について	都市建設課	45	お口のわがえり講座	高齢者支援課
12	中野市の街路事業	都市建設課	46	認知症について知ろう！～認知症サポーター養成講座～	高齢者支援課
13	中野市の公園づくり	都市建設課	47	認知症について知ろう！	高齢者支援課
14	花のまちづくり	都市建設課	48	障がいのある方への総合支援	福祉課
15	うるおいのある街並み景観づくり	都市建設課	49	子育て支援	子育て課 子ども相談室
16	考えてみよう！空き家問題	都市建設課	50	もしものときに備えて	危機管理課
17	議会の仕組みと役割	議会事務局	51	自主防災組織について	危機管理課
18	選挙制度と選挙管理委員会の仕事	選挙管理委員会事務局	52	ごみと資源物の正しい分け方	生活環境課
19	監査委員の役割	監査委員事務局	53	交通事故ゼロをめざそう	生活環境課
20	固定資産評価委員会の役割	固定資産評価審査委員会	54	悪質商法・特殊詐欺にあわないために	消費生活センター 生活環境課
21	スポーツで育む豊かな時間	文化スポーツ振興課	55	認可地縁団体について	市民協働推進室
22	学校ICTの今！GIGAスクール構想について	学校教育課	56	マイナンバーカードについて	市民課
23	学ぶための援助制度	学校教育課	57	国民健康保険のしくみ	市民課
24	生涯学習って何だろう？	生涯学習課	58	後期高齢者医療制度のしくみ	市民課

番号	講座名	担当課	番号	講座名	担当課
25	文化財ってなあに	生涯学習課	59	差別のない明るいまちづくり	人権・男女共同参画課
26	子どもたちに本の楽しさを	生涯学習課	60	男女共同参画について	人権・男女共同参画課
27	子どもと楽しむ読み聞かせ	図書館 生涯学習課	61	地籍調査とは？	都市建設課
28	図書館のしごと	図書館	62	中野市内の道路と河川	都市建設課
29	中野市をもっと知ろう	博物館	63	下水道のあらまし	上下水道課
30	博物館のしごと ※会場：博物館	博物館	64	水道事業について	上下水道課
31	公民館のしごとと分館活動	中央公民館	65	普通救命講習会	消防課 (岳南広域消防組合)
32	健康づくりは若々しい血管から	健康づくり課	66	防火講話	消防課
33	自身のこころの健康を保つために	健康づくり課	67	農地の売買・賃借はどうすればいいの	農業委員会事務局
34	ゲートキーパー養成講座(自殺対策)	健康づくり課			

■申込方法

①申し込み対象

中野市民で参加者が5人以上必要です。
 ※学習したいメニューを選び、お申し込みください。

②申し込み

所定の申請書で講座開催日の約1カ月前までに、中野まなびい塾（教育委員会事務局生涯学習課）へお申し込みください（市公式ホームページから電子申請も可能です）。

③講師派遣決定通知書

講座開催日の約1週間前までに申込者あてに通知します。

④講座開講会場

公民館、公会堂などの会場は、申込者において用意してください。
 ※講座終了後、3日以内に実施報告書を提出してください。

生涯学習のマスコット



マナビィ

歴史と文化

ふるさとの文化財

お問い合わせ ☎ 生涯学習課 文化財係 bunkazai@city.nakano.nagano.jp

中野市には、国や県、市の指定を受けた文化財が71件（国3件、県8件、市60件）、国登録文化財が10件あります。
中野市の指定および登録文化財一覧 (令和7年3月31日現在)

種別		名称	所在地等	
国指定	重要文化財	柳沢遺跡出土品	市立博物館	
	天然記念物	十三崖のチョウゲンボウ繁殖地	深沢、竹原	
	史跡	高梨氏館跡	小館	
県指定	県宝	鉦鼓	市立博物館	
		高遠山古墳出土品	市立博物館	
	県史跡	栗林遺跡	栗林	
		中野県庁跡（中野陣屋）	中町	
		高梨氏城跡（山城）	鴨ヶ嶽	
		七瀬双子塚古墳	七瀬	
		内堀館跡	上今井	
高遠山古墳	新野、更科			
市指定	市指定有形文化財	弥生式土器	市立博物館	
		屋台（囃子を含む）	上今井（上今井諏訪社）	
		社家片山文書	安源寺（個人）	
		中野小学校旧西校舎	一本木公園	
		金井の延宝水論裁許状	金井（金井区）	
		ナウマン象の臼歯	市立博物館	
		算額	田上（観音寺）	
		掬文鏡	更科（高井舟着神社）	
		高札	北大熊（北大熊区）	
		土偶	市立博物館	
		小内八幡神社本殿	安源寺（小内八幡神社）	
		常楽寺文書	栗和田（常楽寺）	
		西条村新田開発免許状	西条（個人）	
		常楽寺本堂の欄間	栗和田（常楽寺）	
		間長瀬新田年貢・諸役免許状	間長瀬（個人）	
		栗林村大久保新田開発免許状	栗林（個人）	
		高井大富神社の俳額	大保（高井大富神社）	
		天王神輿	諏訪町（王日神社）	
		上今井諏訪社本殿	上今井（上今井諏訪社）	
		埋納銭および埋納銭容器	市立博物館ほか	
		中野町製糸場水車機械略図	市立博物館	
		如法寺観音堂	普代（如法寺）	
		如法寺弘法堂	普代（如法寺）	
		大草稻荷	西江部（西江部区）	
		山田松斎資料一括	旧山田家住宅	
		綿貫家文書一括	市立図書館	
		白井家文書一括	中町（個人）	
		小林家文書一括	下小田中（個人）	
		尾張高梨家史料一括	市立博物館	
		憲徳学校扁額	若宮（若宮区）	
		王日神社幕絵	諏訪町（王日神社）	
		小内八幡神社随神門	安源寺（小内八幡神社）	
		小内八幡神社輪橋	安源寺（小内八幡神社）	
		市指定無形文化財	中野土人形（中野人形）	一本木（保持者 奈良久雄）

種別		名称	所在地等
市指定	市指定有形民俗文化財	七ツ鉢	赤岩
		七瀬の五輪塔	七瀬
		間山の双立道祖神像	間山
		釜上地藏	桜沢
		北ムラのお地藏さん	上今井
	市指定無形民俗文化財	小内八幡神社青獅子	安源寺（小内八幡神社芸能保存会）
		日和山神社鬼獅子	草間（日和山神社芸能保存会）
		上今井諏訪社太々神楽	上今井（上今井伶人会）
		赤岩の宣澄踊り	赤岩（高社講）
		餅かえ行事	小沼（小沼区）
		赤岩の太々神楽	赤岩（高社講）
		新野の式三番叟	新野（式三番保存会）
		松川の川崎踊り	松川（松川川崎踊り保存会）
		大俣の水神祭	大俣（大俣区）
	市指定史跡	蟹沢古墳	桜沢
		替佐城跡	替佐
		林畔1号古墳	田麦
		山の神古墳	厚貝
		建応寺跡	間山
		金鎧山古墳	新野
	市指定天然記念物	永江諏訪神社巨樹	永江（永江諏訪神社）
柳沢のエドヒガン		柳沢	
如法寺のイチヨウ		普代（如法寺）	
小内八幡神社社叢		安源寺（小内八幡神社）	
高井大富神社のエノキ		大俣（高井大富神社）	
盛隆寺のイチイ		間山（盛隆寺）	
国登録	登録有形文化財（建造物）	旧山田家住宅奥座敷ほか6棟	旧山田家住宅
		小崎家住宅土蔵ほか1棟	栗林（個人）
		旧片山家住宅主屋（小内八幡神社社務所）	安源寺（個人）



《重要文化財》
柳沢遺跡出土品



《天然記念物》
十三崖のチョウゲンボウ繁殖地



《史跡》
高梨氏館跡



《市指定有形民俗文化財》
七ツ鉢



《市指定無形民俗文化財》
日和山神社鬼獅子



《国登録有形文化財（建造物）》
旧山田家住宅

文化芸術活動

文化芸術活動支援

お問い合わせ ☎ 文化スポーツ振興課 文化振興係 bunshin@city.nakano.nagano.jp

■カルチャー・アート活動応援事業補助金

市内に在住・在勤または在学する者3人以上で構成された団体がカルチャー・アート活動（市内において文化芸術に関する催しを開催する活動）の実施に要する経費に対し、補助金を交付します。補助金の詳細については文化振興係までお問い合わせください。

●補助金の対象

外部から招いた演奏家、芸術家、講師等への謝礼および旅費、舞台費、運搬費、印刷宣伝費、会場費、制作費

●補助金交付額

補助対象経費の2分の1以内とし、上限は10万円以内で予算の範囲内

■アーティストバンク

市内で音楽、美術、演劇、舞踊などの芸術活動を行うアーティストの情報を登録し、市民の皆さんと共有することで、市民、企業等とアーティストをつなぎます。

登録対象者は中野市で芸術活動を行っているまたは行いたい団体・個人です（プロ・アマチュア、居住地は問いません）。その他の登録条件など詳細については文化振興係までお問い合わせください。

■文化芸術に係る全国大会出場者激励金

本市の文化芸術の奨励と親交を図るため、全国大会または国際大会に出場する個人または団体に対し、予算の範囲内で激励金を交付します。

●激励金の対象

交付要件を満たした市内在住の18歳以下（高校生まで）

●激励金額

1万円（団体上限10万円）

スポーツ

スポーツの振興

お問い合わせ ☎ 文化スポーツ振興課 スポーツ振興係 sports@city.nakano.nagano.jp

■スポーツ教室

基本を学び、楽しみながら、年齢や体力に応じて学ぶことができます。

- ・ノルディックウォーキング
- ・ニュースポーツ など

■スポーツ大会

各スポーツ団体などと連携し、開催しています。

- ・新春走り初め大会
- ・小中学生ロードレース大会
- ・ウォークフェス信州なかの

■総合型地域スポーツクラブの活動推進

誰もがそれぞれの体力や年齢、技術、興味、目的に応じて、いつでも、どこでも、いつまでも、スポーツ・レクリエーションを親しむことができるよう、総合型地域スポーツクラブの活動を推進しています。

■プロスポーツチームとの連携推進

プロスポーツチーム（信濃グランセローズ、AC長野パルセイロなど）と連携し、応援活動や交流事業を通じてスポーツ振興とまちの賑わい創出を行います。

■スポーツ専任コーチ講習会等実施事業補助金

本市のスポーツの普及および競技力の向上を図るため、市内のスポーツ団体が、国内または国際的な場で指導実績のある指導者（スポーツ専任コーチ）による講習会または実技指導を実施する事業に要する経費に対し、補助金を交付します。

●補助金の対象

コーチの謝礼・旅費および宿泊費（常任コーチに係るものは除く）

●補助金交付額

補助対象経費の2分の1以内とし、上限は30万円以内で予算の範囲内

■学校開放

スポーツ振興のため、市内小中学校の体育館等を開放しています。照明使用料は1時間あたり200円です。登録団体の申し込みはスポーツ振興係に、体育館の使用に関することは各学校か学校教育課にお問い合わせください。

■スポーツに係る全国大会出場者激励金

本市のスポーツの奨励と振興を図るため、全国大会または国際大会に出場する個人または団体に対し、予算の範囲内で激励金を交付します。

●激励金の対象

交付要件を満たした市内在住の18歳以下（高校生まで）

●激励金額

1万円（団体上限10万円）

集い・学び・スポーツの広場

市民会館（ソラホール） [地図ページ](#) P130 A-1



令和6年（2024年）5月1日リニューアルオープン。781席の大ホールは、発表会、講演会、式典、映画などにご利用いただけます。また、小ホールは移動観覧席も備え、さまざまな催し物ができます。

主な施設：大ホール、小ホール、会議室、スタジオ、リハーサル室、楽屋

住 三好町1-3-12 **☎**38-6250

開 午前9時～午後10時

休 水曜日（祝日を除く）、12月29日～1月3日

市立図書館 [地図ページ](#) P129 E-1



蔵書数は約24万冊。木立に囲まれた緑豊かな図書館です。館内には郷土資料室や朗読サービス室、調査相談コーナー、児童開架コーナー、AVホールなどがあります。

住 西条1000 **☎**26-5841

開 火～金曜日 午前9時～午後7時、土・日曜日・祝日 午前9時～午後5時

休 月曜日（祝日を除く）、館内整理日（毎月最終金曜日）、12月29日～1月3日、蔵書整理期間
※図書館には市内に3つの分館があります。北部分館（北部公民館）、西部分館（西部公民館）、豊田分館（豊田公民館）は開館時間、休館日が異なりますので、お問い合わせください。

市立博物館 [地図ページ](#) P143 F-5



北信濃ふるさとの森文化公園内にあり、柳沢遺跡出土銅戈・銅鐸（重要文化財）、土偶姥ヶ沢ビーナス（中野市指定有形文化財）などの展示をはじめ、プラネタリウムのドームが併設されています。

主な施設：常設展示室、2階展示室、大研修室、研修室、展望室、プラネタリウム室（観覧席100、土・日・祝一般投影）

住 片塩1221 **☎**22-2005

開 午前9時～午後5時（3月～11月）、午前10時～午後4時（12月～2月）

休 火曜日（祝日を除く）、12月29日～1月3日

料 常設展示室：一般300円、高校生以下150円／プラネタリウム：一般600円、高校生以下300円

中央公民館 [地図ページ](#) P129 F-2



生涯学習や文化活動の拠点であり、北部・西部・豊田公民館と集落単位の分館などの連絡調整を行う公民館です。

主な施設：講堂、音楽室、会議室、教室、料理実習室

住 三好町1-4-27 **☎**22-2691 **開** 午前9時～午後10時 **休** 12月29日～1月3日

北部公民館 [地図ページ](#) P140 B-4



長丘・平岡・科野・倭地区を対象にした北部地域の生涯学習の拠点です。住民票の発行などを行う窓口サービスステーションと図書館分館が併設されています。

主な施設：講堂、会議室、研修室、視聴覚教室、料理教室、図書室

住 赤岩1447 **☎**26-0677 **開** 午前9時～午後10時 **休** 12月29日～1月3日

西部文化センター（西部公民館） [地図ページ](#) P147 D-2



平野・高丘地区を対象にした西部地域の生涯学習の拠点です。住民票の発行などを行う窓口サービスステーションと図書館分館が併設されています。

主な施設：多目的ホール、会議室、視聴覚室、教養室、研修室、料理教室、多目的コート、ミニ遊園地、図書室

住 安源寺666-1 **☎**23-1024 **開** 午前9時～午後10時 **休** 12月29日～1月3日

豊田文化センター（豊田公民館） [地図ページ](#) P142 D-1



豊井・永田地区を対象にした豊田地域の生涯学習の拠点です。図書館分館が併設されています。

主な施設：多目的ホール（移動式観覧席405、補助椅子102）、会議室、図書室

住 豊津2509 **☎**38-2922 **開** 午前9時～午後10時 **休** 12月29日～1月3日

■旧山田家住宅 [地図ページ](#) P147 F-3



江戸時代初期の来住と伝わる山田庄右衛門家の土蔵群（国登録有形文化財7棟）・家屋敷・庭園と展示室で古文書・書籍等の収蔵資料を公開しています。奥座敷、新座敷、六間蔵、庭園等の貸出施設が使用できます。

住 江部46-3 **☎**23-2955

開 午前10時～午後4時（観覧および貸館を小希望の場合は事前予約が必要です）

休 火曜日（祝日を除く）、12月29日～1月3日

料 観覧料：一般300円、高校生以下150円／施設使用料：1室2時間600円、庭園2時間2,000円

■北公園（中野市運動公園） **住** 一本木590-1他 **☎**26-3572（市民体育館） **休** 月曜日 [地図ページ](#) P145 D-4

■市民体育館

バスケットボールやバレーボールなどの練習や各種大会に利用され、社会体育活動の中心施設です。毎週、水・金・土曜日に無料開放時間が設けられています。



コミュニティスポーツセンター
 アリーナ、トレーニングルームなどを備えた市民のスポーツレクリエーション施設です。



■市営野球場（出発進行スタジアムNAKANO）

夜間照明完備



■市営運動場

夜間照明完備



■市営テニスコート（オムニコート8面）、弓道場（SPS弓道場）、武道館

■市民プール

競泳プール、流水プール、スライダー、幼児プールを備えています。

住 岩船51-8 **☎**26-7720

開 6月下旬～8月下旬

料 大人200円、中学生以下100円

[地図ページ](#) P147 F-2



■多目的サッカー場

サッカーやフットサルが楽しめるナイター設備が整った人工芝の施設です。

住 西条116 **☎**080-6939-0123

開 日の出～午後10時

[地図ページ](#) P148 A-3



■屋内運動場

浜津ヶ池に隣接し、床面に人工芝を張った屋内運動施設です。球技等が行えます。

住 栗林857-10 **☎**26-3572（市民体育館）

開 午前8時30分～午後10時

[地図ページ](#) P143 E-5



■信州中野アーチェリーセンター

誰もが気軽にアーチェリーを楽しめるとともに公式大会にも対応した国内有数の規模を誇る施設です。

住 栗林1009（北信濃ふるさとの森文化公園内） **☎**38-9012

開 水・木・金・土・日曜日 午前10時～午後6時

[地図ページ](#) P143 F-4



■B&G海洋センター

プールや体育館を備えた体育施設です。施設内に会議室を備えているほか、テニスコートや野球場も隣接しており、市民の健康づくりの場となっています。

市営豊田テニス場 (3面)、**市営豊田野球場**

住 穴田3697-2他 ☎38-3800

休 月曜日

地図ページ P138 D-5



■ふるさと交流拠点施設 (タカギセイコーふるさとパーク)

グラウンド・アリーナ・芝生公園からなる交流施設で、小さな子どもからシニアまで誰もが集え、スポーツや音楽などのサークル活動、クラフトフェアやマルシェなど多様なイベントにも利用可能です。

住 永江1824-4 ☎38-0472

開 月・火・土・日曜日 午前8時～午後5時

水・金曜日 午前8時～午後8時

地図ページ P138 B-2



※特に記載のないものは、年末年始12月29日～1月3日は休館します。

人権・男女共同参画

人権

お問い合わせ

☎ **人権・男女共同参画課 人権尊重係**
jinken@city.nakano.nagano.jp

■人権教育・啓発

中野市におけるあらゆる差別撤廃および人権擁護に関する条例に基づき、同和問題をはじめ、あらゆる人権問題に対する啓発・推進活動および人権に関する相談等を行っています。

- ・人権啓発として市民集会、講演会の実施
- ・人権啓発にかかる各種団体への活動補助
- ・人権に関するさまざまな相談窓口

■犯罪被害者等支援

犯罪被害に遭われた方などが被害から早期に回復し、生活を再建するための支援を行っています。

男女共同参画の推進

お問い合わせ

☎ **人権・男女共同参画課 男女共同参画係**
danjo@city.nakano.nagano.jp

すべての人が社会の対等な構成員として、お互いに責任を分かち合い、性別にとらわれることなく自らの意思によって社会のあらゆる分野における活動に参画することができる「男女共同参画社会」を実現するため、「中野市男女共同参画計画」に基づき講演会、セミナー等を開催しています。

人権センター

お問い合わせ

☎ **人権センター** jinkens@city.nakano.nagano.jp

「人権センター」は、社会福祉法に基づく福祉の向上や、人権教育の推進および人権啓発を行う拠点として、生活上の各種相談や人権課題の解決のための各種事業を総合的に行っています。

●相談

社会的に弱い立場にある方などの生活相談に応じ、自立支援の指導・助言を行っています。

●地域交流

手芸教室や健康教室などの事業を通して、さまざまな方々との交流を行っています。

人権センター ☎26-2287

所在地 三好町1-4-27

豊田人権センター ☎38-3522

所在地 豊津2555-1